



TERCERA SEMANA  
**OCTUBRE**

## COMIDAS

### Lunes

- Cogollos
- Garbanzos con verduras a la provenzal

### Martes

- Ensalada
- Salmón al papillote

### Miércoles

- Ensalada
- Lentejas con salteado de verduras

### Jueves

- Ensalada
- Lasaña de soja texturizada con verduras

### Viernes

- Ensalada
- Dados de pollo con yogur

## CENAS

### Lunes

- Pepino y tomate
- Tortilla de espinacas y piñones

### Martes

- Salteado de verduras, boniato y guisantes

### Miércoles

- Tortitas de avena con atún, queso fresco, cebolla, zanahoria y tomate

### Jueves

- Milhojas de calabacín y pimientos horneados con anchoas

### Viernes

- Crudités de pepino, zanahoria y coliflor con paté de alubias y anacardos